P! OZITIVNĚ

ČÍSLO 61 | ZÁŘÍ-ŘÍJEN 2023 | 11. ROČNÍK

DOPORUČENÍ WHO: VLIV POTLAČENÍ VIROVÉ NÁLOŽE NA ZDRAVÍ A PŘENOS HIV

LÉKY AŽ DOMŮ

PRONAJMĚTE SVŮJ BYT V RÁMCI HOUSING FIRST

OBSAH

3 BĚHEM FESTIVALOVÉHO TÝDNE PRAGUE PRIDE 2023 SE NA HIV A DALŠÍ POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI OTESTOVALO NEJVÍCE LIDÍ ZA CELOU HISTORII TESTOVÁNÍ NA FESTIVALU

5 SETKÁNÍ S ČESKOU SPOLEČNOSTÍ ADIS POMOC NA PRAGUE PRIDE

7 WHO VYDÁVÁ NOVÉ DOPORUČENÍ: VLIV POTLAČENÍ VIROVÉ NÁLOŽE NA ZDRAVÍ A PŘENOS HIV

8 ČSAP ROZJÍŽDÍ PROJEKT LÉKY AŽ DOMŮ

8 10 TIPŮ PRO ZDRAVÉ STÁRNUTÍ S HIV

10 PRO LIDI S HIV JE ČASNÝ SKRÍNINK RAKOVINY KONEČNÍKU SPOJEN S LEPŠÍMI VÝSLEDKY LÉČBY

12 S JAKÝMI DROGAMI SE DNES MŮŽETE SETKAT VE SPOLEČNOSTI? 5. DÍL – PERVITIN

17 KANADA, ALBERTA: SROVNÁNÍ ZDRAVOTNÍCH VÝSTUPŮ MEZI LIDMI ŽIJÍCÍMI S HIV VE MĚSTĚ A MIMO MĚSTO

18 PRONAJMĚTE SVŮJ BYT V RÁMCI PROGRAMU HOUSING FIRST

19 KALENDÁRIUM ZÁŘÍ - ŘÍJEN

BĚHEM FESTIVALOVÉHO TÝDNE PRAGUE PRIDE 2023 SE NA HIV A DALŠÍ POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI OTESTOVALO NEJVÍCE LIDÍ ZA CELOU HISTORII TESTOVÁNÍ NA FESTIVALU

V Praze během festivalového týdne Prague Pride navštívilo mobilní testovací místa České společnosti AIDS pomoc celkem 2689 lidí, což je vůbec nejvíce za celou historii testování na Prague Pride (například v roce 2022 to bylo 2412 klientů, roce 2021 1272, v roce 2020 1233 a v roce 2019 jen 861 lidí).

Testování probíhalo ve stanech na Střeleckém ostrově a v sobotu v Pride Parku na Letné. Zdravotníci provedli **2669 testů na HIV, 1849 na syfilis, 445 na žloutenku typu B a 1995 na žloutenku typu C. Celkem tedy terénní laboratoře vyhodnotily 6958 testů.** V Pride Parku na Letné se v sobotu otestovalo rekordních 900 lidí. Na Střeleckém ostrově i na Letné fungovala také mobilní venerologická ordinace, kterou v průběhu týdne navštívilo 55 klientů. Lékaři u nich diagnostikovali 5 případů kapavky a 9 případů chlamydií.

Do konfirmačních laboratoří bylo z terénního testování na potvrzení výsledků odesláno **celkem 18 vzorků k ověření diagnózy**, z toho **6 vzorků na HIV, 7 případů na syfilis, 1 vzorek na žloutenku B** a **5 případů na žloutenku typu C**. Všechny jmenované infekce se přenáší nechráněným pohlavním stykem nebo krví.

Největší zájem o testování měly **věkové skupiny 20 až 29 let (1497 osob), 30 až 39 let (606 osob) a mládež do 19 let (337osob)**. Na testy přišlo **1088 žen, 1455 mužů a 146 lidí označilo jiné pohlaví**. Asi čtvrtina testovaných byli cizinci, kteří navštívili Prahu jako turisté. Nejčastějším důvodem návštěvy testovacího místa byl nechráněný sex pod vlivem alkoholu (1262 osob).

„LGBT komunita si našla k pravidelnému testování na HIV čas a zařadila starost o své zdraví do programu festivalu. Je proto zřejmé, že záchyty HIV u této komunity jsou dřívější než u ostatní společnosti. A to je dobře, protože včasná diagnóza je důležitá pro úspěšnou léčbu a také prevenci. Letos jsme zaznamenali trend, že o testy na festivalech se začala zajímat i většinová společnost, zejména ženy. Využívají toho, že se mohou otestovat v odpoledních nebo večerních hodinách tam, kde je jim tato služba nejblíž. Naše pracoviště testují přes léto i na několika dalších velkých festivalech – nejsme jen na Prague Pride, ale třeba i Rock for People apod. Na Prague Pride je ale tento nový trend vidět nejvíc,“ uvádí Jiří Pavlát, ředitel České společnosti AIDS pomoc.

— *Připravila Markéta*

SETKÁNÍ S ČESKOU SPOLEČNOSTÍ AIDS POMOC NA PRAGUE PRIDE

V sobotu, 12. 8. 23, se ještě před příchodem duhového průvodu na Letnou, konalo v našem testovacím stanu neformální společenské setkání zástupců ČSAP a našich příznivců, partnerů a dalších významných hostů.

Hosté se během setkání seznámili s nejmodernějšími technologiemi, které pro testování na HIV, syfilis, žloutenku B a C a dále kapavku a chlamydie používáme. V rámci setkání se sami mohli také nechat otestovat. Ředitel ČSAP Jiří Pavlát představil činnost a strukturu organizace, jak se v průběhu let vyvíjelo testování na Prague Pride a jak postupně rostly počty otestovaných klientů.

Důležitým tématem byl také vliv inflace na hodnotu dotačního titulu – tedy na dotace, které dostáváme od ministerstva zdravotnictví na testování HIV. Tomuto tématu se věnoval i článek, který vyšel na portále Zdravotnický deník a který vzniknul právě na základě tohoto setkání. Díky inflaci bohužel klesá podíl ministerstva zdravotnictví na financování testování České společnosti AIDS pomoc, která každý rok obslouží o 15 % klientů více než rok předchozí. V praxi to tedy znamená, že díky poklesu reálné hodnoty dotace bude ČSAP letos schopná otestovat méně klientů než v předchozích letech. Takže někteří lidé svou diagnózu nezjistí včas. Navíc bez navýšení prostředků dotačního programu nelze naplňovat cíle Národního programu řešení problematiky HIV/AIDS v ČR.

Více o testování na HIV nejenom na Prague Pride, dotacích i jak se staví české zdravotnictví k úhradě PrEP se dočtete na stránce Zdravotnického deníku https://bit.ly/Zdravotnicky_Denik_Verejne_Zdravi

— *Připravila Markéta*

NEDETEKOVATELNÝ*

***NEDETEKOVATELNÝ ZNAMENÁ, ŽE ČLOVĚK ŽIJÍCÍ S HIV MÁ NEZJISTITELNÉ MNOŽSTVÍ VIRU V KRVI.**

Ale také to znamená, že člověk žijící s HIV šel na test včas, užívá svou medikaci, má imunitní systém dostávající se do normálu a hlavně – žije normální život. Jako my ostatní.

V souvislosti s diagnózou a léčbou je vždy nutné vyhledat radu zdravotnického odborníka.

testujsevcas.cz

GILEAD

Gilead Sciences s. r. o., Pujmanové 1753/10a, 140 00 Praha 4, IČO: 242 68 551. CS-UNB-0113, 1/2022.

WHO VYDÁVÁ NOVÉ DOPORUČENÍ: VLIV POTLAČENÍ VIROVÉ NÁLOŽE NA ZDRAVÍ A PŘENOS HIV

Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala během 12. konference Mezinárodní AIDS společnosti (IAS) – Konference o HIV vědě nové Doporučené postupy k HIV prevenci, testování, léčbě, poskytování služeb a monitoringu.

„*Po více než 20 let se země z celého světa spoléhají na doporučené postupy WHO založené na důkazech, aby předešly, testovaly a léčily infekci HIV,*“ uvedl Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, generální ředitel WHO. Dále nové doporučené postupy přirovnal k „*mocnému nástroji, který má potenciál změnit životy milionů lidí žijících s HIV anebo v žijících v riziku HIV*“.

Klíčové poselství dokumentu můžeme shrnout do následujících vět:

- Potlačení HIV virové nálože je kritické pro zlepšení zdraví, prevenci sexuálního přenosu a redukci přenosu z matky na dítě.
- Existují tři klíčové kategorie pro měření virové nálože HIV: nepotlačená (>1000 kopií/mL), potlačená (detekovatelná, ale méně než 1000 kopií/mL) a nedetekovatelná (virová nálož nezjistitelná použitým testem).
- Lidé žijící s HIV s nedetekovatelnou virovou náloží, kteří pokračují v užívání léčby, jak je předepsáno, představují pro své sexuální partnery nulové riziko z hlediska přenosu HIV.
- Lidé žijící s HIV, kteří mají potlačenou virovou nálož ale nemají ji nedetekovatelnou a užívají léky tak, jak je předepsáno, představují téměř nulové nebo zanedbatelné riziko přenosu HIV na své sexuální partnery.
- Měření virové nálože HIV může být motivací k dodržování léčebného režimu a dosažení konečného cíle být nedetekovatelný. Zdůraznění a posílení adherence při poradenství u zahájení antiretrovirové léčby a v jejím průběhu je nezbytné, včetně komunikování přínosů potlačení virové nálože všem lidem žijícím s HIV.
- WHO doporučuje začlenit vyhledávání, prevenci a léčbu mpox ke stávajícím a inovativním programům na prevenci a kontrolu HIV a sexuálně přenosných infekcí.
- Rizikovými faktory pro úmrtí na COVID-19 během hospitalizace, které byly běžné v průběhu všech vln pandemie, byl nízký počet CD4 buněk a vážný nebo kritický COVID-19 při přijetí.
- WHO vyzývá všechny země k rozšíření sebetestování a podpoře testování prostřednictvím sociálních sítí.

Celý dokument najdete ke stažení na https://www.who.int/publications/i/item/9789240055179.

Zdroj: https://www.who.int/news/item/23-07-2023-new-who-guidance-on-hiv-viral-suppression-and-scientific-updates-released-at-ias-2023, https://www.who.int/publications/i/item/9789240055179

— *Připravila Veronika*

ČSAP ROZJÍŽDÍ PROJEKT LÉKY AŽ DOMŮ

Česká společnost AIDS pomoc, uzavřela s Fakultní nemocnicí Bulovka (FNB) memorandum o spolupráci v rámci projektu Léky až domů. Smyslem projektu je zajistit pro osoby žijící s HIV vyzvedávání lékařských předpisů na jakákoliv antiretrovirotika, která byla předepsána, jejich vyzvednutí z lékárny a zaslání. Týká se to antiretrovirotik, která jsou plně hrazena veřejným zdravotním pojištěním a která budou předepisovat lékaři HIV centra Kliniky infekčních nemocí FNB.

ČSAP bude tuto službu poskytovat na základě zmocnění uvedeného v plné moci ověřené úřady. Jak ověření, tak poštovné i personální náklady v projektu bude hradit ČSAP s přispěním sponzorů.

Službu ocení zejména ti, pro které je návštěva HIV centra komplikovaná, např. bydlí daleko. Více informací o projektu vám poskytne Dmytro Skirhiko (dmytro.skirhiko@aids-pomoc.cz, +420 725 960 300).

— *Připravila Veronika*

10 TIPŮ PRO ZDRAVÉ STÁRNUTÍ S HIV

1 UŽÍVEJTE SPRÁVNĚ LÉKY

Užívání léků dle předpisu a udržování nedetekovatelné virové nálože nechrání pouze váš imunitní systém, ale také zabraňuje přenosu viru. Plné potlačení HIV pomáhá snižovat chronický zánět, který je spojen s mnohými zdravotními problémy, jako jsou onemocnění srdce a cév.

2 ZANECHTE KOUŘENÍ

Kouření má negativní dopad na různé aspekty zdraví – vizte náš dřívější seriál o kouření. Pokud se vám nedaří přestat, pokuste se alespoň přejít na méně škodlivé alternativy užívání tabáku/nikotinu.

3 LÉČETE VIROVOU HEPATITIDU

Virová hepatitida typu B je léčitelná a virová hepatitida C je vyléčitelná díky množství dobře tolerovaných léků.

4 UDRŽUJTE ALKOHOL POD KONTROLOU

Pro ty, kteří mají virovou hepatitidu B nebo C doporučují lékaři plně se vyhnout alkoholu. Pokud máte vážné problémy, můžete se obrátit na Anonymní alkoholiky.

5 VYHNĚTE SE DROGÁM

V případě potíží neváhejte kontaktovat adiktologickou poradnu.

6 CHOĎTE NA PROHLÍDKY

Jak stárnete, můžete vyžadovat pravidelné prohlídky častěji a to nejen v HIV centru. Lékaři by měli posoudit riziko rakoviny, onemocnění srdce a cév, duševní zdraví a jiné. V případě potřeby by měli poskytnout očkování.

7 NAVŠTIVTE GERIATRA NEBO JINÉHO SPECIALISTU

Ideální zdravotní péče u starších lidí žijících s HIV by měla zahrnovat specialisty včetně geriatrů. Zvláště by měli posoudit fyzické funkce, křehkost a výživu, inkontinenci, poruchy spánku, problémy se zrakem a sluchem, zmatenost a úbytek svalové hmoty.

8 DOBŘE SE STRAVUJTE

Výzkumy u lidí bez HIV s vysokým rizikem onemocnění srdce a cév ukazují, že je středomořská strava spojena s nižším výskytem infarktů, mrtvic a úmrtí. Konzumace čistých proteinů (libového masa) pomáhá udržovat svalovou hmotu, zatímco předem zpracované potraviny jsou spojeny s kratším životem.

9 CVIČTE

Udržení zdravé hmotnosti pomůže předejít onemocnění srdce a cév a diabetu. Zdravá váha také snižuje riziko rakoviny. Silový trénink může pomoci v úbytku svalové hmoty související s věkem. Aerobní cvičení může mírnit depresi. Aktivitou rovněž předcházíte křehkosti.

10 STAREJTE SE O SVÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Vyhledejte odborníka na duševní zdraví a případně užívejte léky, abyste vyléčili například depresi a úzkosti, které ovlivňují vaše celkové zdraví. Redukce sociální izolace je dalším nezbytným krokem pro stárnoucí osoby žijící s HIV.

Zdroj: https://www.poz.com/slideshow/health-tips-for-aging-with-hiv/1

— *Připravila Veronika*

PRO LIDI S HIV JE ČASNÝ SKRÍNINK RAKOVINY KONEČNÍKU SPOJEN S LEPŠÍMI VÝSLEDKY LÉČBY

Podle holandské studie může vést skrínink časných známek rakoviny konečníku u osob žijících s HIV k dřívější diagnóze a lepšímu přežití.

Dr. Jan Prins z Amsterodamské univerzity společně s kolegy uvedl, že v Nizozemí byla u mužů žijících s HIV, kteří mají sex s muži (MSM) a kteří absolvovali skrínink, úmrtnost související s rakovinou konečníku 3,7 % ve srovnání s 24 % u těch, kteří skrínink neabsolvovali. V časopise Lancet uvedli, že zatímco u osob s HIV, které prošly skríninkem, bylo zjištěno více případů rakoviny konečníku, nádor se nacházel v příznivějším stádiu.

„Zjistili jsme, že jedinci se skríninkem měli vyšší pravděpodobnost diagnostikování rakoviny konečníku, ale v časnějším stádiu než nesledovaní jedinci bez skríninku, což vedlo k lepšímu přežití. Tato data jsou důležitým odůvodněním pro vyhledávání časných stádií onemocnění u těch v největším riziku rozvoje rakoviny konečníku.“

Prinsova skupina vysvětlila, že od roku 2007 byl v Nizozemí postupně v některých centrech se zaměřením na MSM zaveden skrínink a léčba, s cílem předcházet rakovině konečníku.

Z 227 osob s diagnostikovanou infekcí HIV s rakovinou konečníku ve studii zemřelo 87 osob – 70 během 5 let od stanovení jejich diagnózy. U MSM bylo nejméně pravděpodobné, že zemřou během 5 let (30,6 %), následně u mužů, kteří nemají sex s muži (non-MSM: 37,3 %) a u žen (62,5 %). Navíc ženy a non-MSM měli v době diagnózy tumory v pokročilejším stádiu.

„Naše data podporují to, aby se zdravotničtí pracovníci nezaměřovali pouze na MSM s HIV, ale celou skupinu osob žijících s HIV, protože výskyt rakoviny konečníku je u non-MSM a žen na vzestupu,“ napsal Prins s kolegy.

Dr. Elizabeth Ann Stier z Bostonské univerzity poznamenala, že: *„přestože je rakovina konečníku v obecné populaci vzácná, u lidí žijících s HIV je její výskyt nepřijatelně vysoký.“*

„Dobrá zpráva je, že skrínink rakoviny konečníku může snížit výskyt a úmrtnost spojenou s touto rakovinou,“ doplnila Dr. Stier. *„Nyní je u lidí žijících s HIV zapotřebí optimalizovat zavedení prevence rakoviny konečníku.“*

Pro tuto studii využil Prins s kolegy data z probíhajícího Holandského hodnocení AIDS léčby v Nizozemí (ATHENA). Studovaná skupina byla sledovaná od ledna 1996 po prosinec 2020 a zahrnovala 28 175 jedinců s HIV, z nichž 59,7 % tvořili MSM.

Výskyt rakoviny konečníku u MSM s HIV poklesl v zemi v čase ze 107 výskytů na 100 000 osobo-roků v letech 1996 až 2005 na 93,7 výskytů na 100 000 osobo-roků v letech 2013 až 2020. Zatímco výskyt u non-MSM s HIV a u žen s HIV byly obecně nižší, časem se zvyšoval z 51,08 výskytů na 67,82 na 100 000 osobo-roků a z 8.09 výskytů na 24,95 na 100 000 osobo-roků.

Zdroj: https://www.medpagetoday.com/hivaids/hivaids/102643

— *Připravila Veronika*

Copyright © 2023 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA a přidružené společnosti.
Všechna práva vyhrazena.

Merck Sharp & Dohme s.r.o.
Na Valentince 3336/4, 150 00 Praha 5, Česká republika, IČ: 028462564
Tel.: +420 277 050 000, e-mail: dpoc_czechslovak@merck.com, www.MSD.cz

CZ-NON-00498 (1.0) • Datum přípravy: 3/2023

MSD
INVENTING FOR LIFE

S JAKÝMI DROGAMI SE DNES MŮŽETE SETKAT VE SPOLEČNOSTI?

5. DÍL – PERVITIN

Pervitin (slangově peří, piko, párno, ice, meťák, meth, speed, go, crystal, Tina) patří mezi psychostimulancia, tzv. „**uppers**“. Je to nejrozšířenější nelegální návyková látka v Česku a absolutní král na české chemsex scéně. Popularita pervitinu je dána především jeho dobrou dostupností a nízkou cenou. Je velmi dobře rozpustný v tucích, proto rychle prochází hematoencefalickou bariérou. Pervitin je možné levně vyrábět v menších lokálních varnách na rozdíl od jiných látek, jako je heroin nebo kokain.

Pervitin bývá typicky užíván v **jízdách** nebo tazích (opakované užití několik dní po sobě), po kterých následuje období abstinence, kdy uživatel čerpá síly. U některých uživatelů („low intensity user“) se setkáváme také s denním užíváním menších dávek pervitinu.

VZHLED

Čistý pervitin má formu mikrokrystalického bílého prášku hořké chuti bez zápachu. Ve skutečnosti často bývá nažloutlý nebo nafialovělý kvůli zbytkům dalších látek, používaných při domácí výrobě.

APLIKACE

Pervitin se dá užívat orálně (nasypaný v kapslích), šňupáním, kouřením ze skleněné dýmky nebo přes alobal, injekčně do žíly (nikdy ne do svalu ani pod kůži, nemá to efekt a bude z toho absces), také „booty bumping“ - aplikace do rektu injekční stříkačkou bez jehly. Pokud užíváte injekčně, zkuste kouření – výrazně tak snížíte rizika. Podívejte se také na naše texty o aplikaci na www.chemsex.cz.

Efekt trvá několik hodin. Záleží na dávce a způsobu užití: při orálním užití 3-5 hodin, při šňupání 2-4 hodiny, v případě kouření 1-3 hodiny. Některé efekty ale přetrvávají až 24 hodin. Pozitivní výsledek testů na užití pervitinu budete mít 3 dny a déle, pokud jde o test ze slin, nebo 7 dní, pokud jde o test z moči.

BEZPEČNĚJŠÍ UŽÍVÁNÍ

Velká část nepříjemností spojených s užíváním pervitinu souvisí s vyčerpáním organismu. Proto se snažte **neužívat několik dní v řadě**, dobře jíst a pít během intoxikace (podívejte se na oddíl péče o sebe na www.chemsex.cz). **Vyhněte se injekční aplikaci**. Pokud přece jenom užíváte injekčně, nesdílejte stříkačky ani další potřeby, spojené s užíváním. Ani sdílení trubiček na šňupání není bezpečné (sliznice v nose bývá po opakovaném užívání poškozená, drobné kapičky krve s případnými patogeny ulpívají na trubičce).

Udržujte hydrataci a mějte po ruce žvýkačky (zvýšíte tak produkci slin). Když nebudete mít takové sucho v puse, předejdete některým komplikacím. Vyhýbejte se látkám, které vás dále dehydratují (například alkohol). Nastavte si limity - své vlastní. Pod vlivem pervitinu člověk má tendenci si kompulzivně přidávat. Nedělejte to, zvyšujete pravdě-

podobnost nepříjemných vedlejších účinků. Užívejte magnézium - pomáhá redukovat křeče žvýkacích svalů a skřípání zubů.

CO S PERVITINEM CHCEME ZAŽÍT

Pervitin stimuluje, zrychluje myšlení, usnadňuje asociace, zvyšuje hovornost, odstraňuje únavu, prolamuje zábrany. Často se užívá na **sex**, protože u obou pohlaví zvyšuje chuť k sexuálním aktivitám. Pervitin umožňuje mnohem delší a intenzivnější sex.

Někteří lidé chtějí pomocí pervitinu **zhubnout**. Není to dobrý nápad. Pervitin sice pomůže ke snížení váhy díky nechutenství, ale způsobí problémy s pletí a pak i s chrupem, typické pohybové sterepotypy (tzv. „vykroucenost“) a časem celkově sešlý vzhled.

Výkonnost pod vlivem pervitinu bývá zdánlivá a hodně záleží na typu činnosti. Obecně člověk sice je schopen velmi dlouho pracovat nebo učit se, ale výsledek za mnoho nestojí. Subjektivní dojem lepšího soustředění (kontroly) pod vlivem pervitinu je v rozporu s objektivně potvrzeným deficitem pozornosti v důsledku užívání.

Někteří uživatelé cítí také **spojení s ostatními**, empatii, porozumění, je snazší zapojit se do sociálních interakcí (včetně sexuálních). Zároveň užívání pervitinu nakonec vede k velmi nepříjemným mezilidským zkušenostem, poznamenaným paranoiou, agresivitou (která se projevuje i v sexu) nebo „jen“ typickým bizarním chováním (jako v anekdotě, když dva lidé si dají pervitin „na sex“ a pak čtyři hodiny rozebírají kolo nebo uklízejí každý zvlášť).

Pervitin uvolňuje více dopaminu než jiné stimulační látky, jako je například kokain, a výrazněji ovlivňuje úsudek. Většinou **odbourá více zábran**, než je střízlivému oku potom milé. Někteří lidé zvládají intoxikaci poměrně dobře, jiní se pak těžce potýkají s následky rozhodnutí, která učinili pod vlivem pervitinu. Často jde o překvapivé a ve střízlivém stavu nevítané sexuální zkušenosti.

PERVITIN A MUŽI, KTEŘÍ MAJÍ SEX S MUŽI

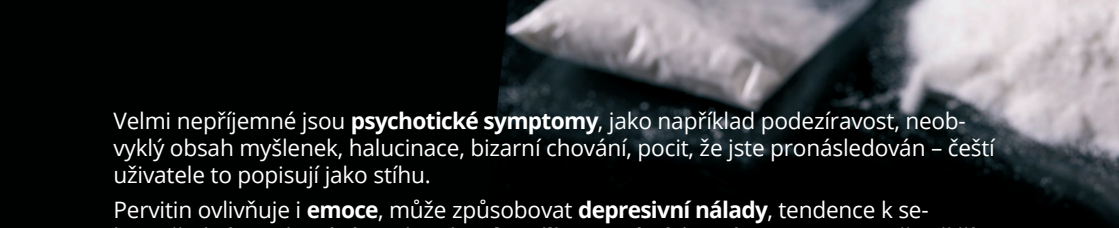
Fawcett (doporučuji přečíst si jeho knížku, je skvělá) mluví o specifické zranitelnosti gayů, pokud jde o pervitin. Pervitin neutralizuje řadu nepříjemných myšlenek a emocí, které souvisejí s vnímaným **stigmatem a negativním sebehodnocením**.

Pervitin „léčí“ nízkou sebedůvěru tak, že uměle a dočasně vytváří pocit síly, všemocnosti, optimismu, strach „léčí“ tak, že ho promění v asertivitu až agresi, stud neutralizuje přívalem sexuální energie, pocit izolace mění na pocit spojení s jinými bez ohledu na věk, vzhled, fyzický stav. Pocit, že gay sex je špatný, a sexuální inhibovanost díky pervitinu mizí, tabu padají a přichází pocit **oslavování gay sexuality**.

Pervitin také může vytvářet pocit sounáležitosti, příslušnosti k určité subkultuře, to saturuje touhu někam patřit. Překoná to pocit odcizení, který mnozí gayové v heterocentrickém prostředí zažívají. Pocity sounáležitosti, které vznikají pod vlivem pervitinu, jsou bohužel iluzorní a nemají dlouhého trvání. Nakonec **pervitin umocňuje izolaci** a osamělost.

PERVITIN A PSYCHIKA

Nežádoucí účinky pervitinu v psychické oblasti jsou časté a bývají velmi intenzivní.



Velmi nepříjemné jsou **psychotické symptomy**, jako například podezíravost, neobvyklý obsah myšlenek, halucinace, bizarní chování, pocit, že jste pronásledován – čeští uživatele to popisují jako stíhu.

Pervitin ovlivňuje i **emoce**, může způsobovat **depresivní nálady**, tendence k sebevražednému chování, **pocity viny, hostilitu** a jiné afektivní symptomy. Nejčastějšími **psychomotorickými** symptomy jsou tenze, nabuzenost, hyperaktivita. Typické pro uživatele pervitinu jsou pohybové stereotypy (**vykroucenost**) a **záseky** – nadměrná koncentrace na určitou činnost (uživatel se tak může například několik hodin se zájmem česat, něco montovat, případně masturbovat nebo souložit).

Pervitin **narušuje smysl pro čas**, uživatelé zapomínají na pracovní schůzky, na srazy s přáteli, zapomínají venčit a krmit domácí zvířata.

CO S PERVITINEM NECHCEME ZAŽÍT

Pervitin často způsobuje bolesti hlavy, bolesti na hrudi, bolesti kloubů, sucho v ústech, zvýšené pocení s chemickým zápachem, třes, nespavost a téměř vždy se objevuje nechutenství. Dlouhodobí uživatelé mohou trpět podvýživou, gastritidou a jinými onemocněními trávicího traktu. Velmi pravděpodobně se vyskytnou **boláky na kůži** a pak i **zkažené zuby** (pervitin vysušuje sliznice, snižuje produkci slin, a to společně se špatnou hygienou přispívá ke kazivosti zubů).

S hyperstimulací souvisí následné **vyčerpání organismu** jak na fyzické, tak i na psychické úrovni. Pervitin sice podporuje vzrušení a chuť na sex, ale může **bránit dosažení erekce** a ejakulace (tzv. „crystal dick“). Díky optimismu a pocitu nezranitelnosti uživatelé při sexu podstupují rizika, kterým by se jinak vyhýbali.

Sex na pervitinu bývá až **kompulzivní** (není možné přestat, orgasmus nepřináší uvolnění). Myšlení je ulpívavé, takže když se člověk jednou zaměří na sex, jak se to děje při chemsexu, přestává pro něj existovat všechno ostatní, i rizika. Dlouhý a tvrdý sex může způsobit bolest nebo **krvácení z konečníku, penisu** nebo **úst**. V průběhu dlouhé soulože pod vlivem pervitinu **praskají kondomy**, proto by se kondomy měly měnit asi po 20 minutách. Mnozí uživatelé popisují sex pod vlivem pervitinu jako **chladný, agresivní, odpojený**.

Když účinek pervitinu odeznívá, nastává nepříjemný **dojezd** charakterizovaný vyčerpáním, emoční labilitou, agresí, úzkostí, paranoiou a dalšími nepříjemnostmi.

U pervitinu člověku **rychle roste tolerance**, dávky se zvyšují. Vyšší dávky s sebou nesou větší rizika.

CO S PERVITINEM RISKUJEME

Opakované vystavení organismu zvýšené teplotě, zvýšenému krevnímu tlaku a vazokonstrikci (stažení cév) není ani trochu zdravé. Užívání pervitinu zvyšuje riziko **kardiovaskulárních onemocnění** a zhoršuje prognózu v případě, že se takové onemocnění už rozvinulo. U uživatelů pervitinu je vyšší riziko **mozkové mrtvice**, častěji se vyskytuje **srdeční arytmie**, problémy s funkcí plic, **poškození jater**.

Pravidelné užívání pervitinu je spojováno s potížemi v kognitivní oblasti, nejčastěji se mluví o zhoršené **schopnosti učit se, problémech s pozorností, pamětí, schopnosti**

rozhodovat se a nižší **kognitivní flexibilitě** (uživatel nezmění své chování na základě nových informací). Některé z těchto funkcí se zlepšují po půlroční abstinenci (například verbální paměť, porozumění pro jiné lidi a vztahy, schopnost plánovat a organizovat činnost vzhledem k určitému cíli).

Mezi obávaná rizika užívání pervitinu patří **toxická psychóza** s halucinacemi a bludy. Symptomy většinou odezní, ale může se stát, že se rozvinou do psychotického onemocnění, které je nutné léčit. Podívejte se na text o toxické psychóze (www.chemsex.cz), kde máme hodně užitečných doporučení pro případ, že nějaké symptomy zažíváte.

Další skupina rizik souvisí s **chováním pod vlivem pervitinu**: odstranění zábran často ústí ve společensky nepřijatelné, agresivní nebo zákon porušující chování. Pocit neohroženosti vede k úrazům a problémům s policií.

Závislost na pervitinu nevzniká po jednorázovém užití. Zrádné je, že závislost se rozvíjí plíživě. Typický víkendový způsob užívání pervitinu vyvolává u uživatele mylný dojem, že závislý být nemůže, protože bez problémů abstinuje dny a týdny. Má se za to, že na pervitinu se **nerozvíjí fyzická závislost**, i když řada uživatelů si stěžuje na vystupňovanou únavu ještě dlouho po vysazení pervitinu. Psychická složka závislosti má podobu **extrémně intenzivních chutí** na pervitin, skleslosti, špatné nálady, úzkosti.

Pervitin je látka, která je obtížně zvladatelná i při rekreačním užívání (uživatel často má tendenci překračovat svoje vlastní limity pro užívání).

Smrtelných případů předávkování pervitinem není moc. Mírné předávkování se může projevit nepravidelnou činností srdce, zmateností, vysokým nebo nízkým krevním tlakem, hypertermii, hyperreflexií (silnější reflexní reakce, většinou se projevují jako křeče a záškuby), svalovou bolestí, agitovaností, zvýšenou frekvencí dýchání, třesem, zadržováním moči. Při závažném předávkování se může vyskytnout adrenergní syndrom (tachykardie, palpitace, pocení, slabost a úzkost), anurie, kadiogenní šok, kolaps oběhového systému, plicní hypertenze, selhání ledvin, serotoninový syndrom, poškození mozku. Přečtěte si tipy na první pomoc při problémech způsobených pervitinem na www.chemsex.cz.

TOXICKÝ KOKTEJL

Vyhněte se kombinaci pervitinu a **antidepresiv**, zejména ze skupiny IMAO, tato kombinace zvyšuje riziko serotoninového syndromu. Některé léky na HIV (zejména ritonavir, ale také cobicistat) zpomalují metabolizaci pervitinu a zvyšují tak jeho účinek. Kombinace pervitinu a MDMA, kokainu, poppers, Viagry a jiných léků na podporu erekce zatěžuje srdce a může způsobit infarkt myokardu, mrtvici a zdraví škodlivé náhlé změny krevního tlaku.

Alkohol prohlubuje dehydrataci, způsobenou pervitinem. Pod vlivem pervitinu člověk necítí opilost, vypije toho mnohem víc a víc si tak poškodí játra. Pokud musíte pít alkohol, když užíváte pervitin, nastavte si limit, kolik alkoholu každou hodinu vypijete. Také jiných tlumivých látek (**GHB, opioidy**), se do vás pod vlivem pervitinu „vejde" víc. Pokud efekt pervitinu pomine jako první, v organismu najednou převáží efekty tlumivých látek a hrozí zástava dechu.

Kombinace pervitinu a psychedelik zesiluje efekt obojího.

Další informace najdete na https://psychonautwiki.org/wiki/Methamphetamine.

Nebo si o tom můžeme promluvit – napište nám na info@chemsex.cz.

— *Připravila Xenie.*

GSK × ViiV Healthcare

Getting ahead of HIV together

SPRÁVNĚ LÉČENÝ HIV PACIENT MŮŽE MÍT POROVNATELNOU DÉLKU A KVALITU ŽIVOTA JAKO ZDRAVÝ ČLOVĚK

Komerční sdělení GSK/ViiV Healthcare
Jakékoliv otázky týkající se příslušného onemocnění, nebo způsobu jeho léčby, je potřebné konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Ochranné známky jsou registrované/licencované pro koncern ViiV Healthcare.
©2023 koncern ViiV Healthcare společností/poskytovatel příslušné licence.

GlaxoSmithKline, s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4

Datum schválení: Červen 2023
NP-CZ-HVU-ADVT-230002

KANADA, ALBERTA: SROVNÁNÍ ZDRAVOTNÍCH VÝSTUPŮ MEZI LIDMI ŽIJÍCÍMI S HIV VE MĚSTĚ A MIMO MĚSTO

Většina HIV klinických studií v Kanadě a dalších zemích s vysokým příjmem zahrnuje osoby žijící ve městech. Není překvapivé, že mnoho osob žijících s HIV žije ve městech, kde jsou umístěny HIV kliniky. Nicméně, někteří lidé s HIV žijí ve venkovských oblastech a mohou čelit unikátním bariérám v přístupu ke službám souvisejícím s HIV.

Klinika Jižní Alberty v Calgary je zařízení pro osoby žijící s HIV v této oblasti. Podle týmu výzkumníků na klinice „většina (86 %) pacientů žije v bezprostřední oblasti Calgary, zatímco 14 % žije v příměstských a venkovských oblastech v rozpětí od 80 do 300 a více kilometrů od kliniky".

Výzkumníci v Jižní Albertě provedli studii, ve které srovnávali data osob s HIV, které žily v městských a venkovských oblastech. Tým se zaměřil na zdravotní výstupy. Studie byla provedena mezi lednem 2008 až lednem 2020. Během této doby výzkumníci sledovali 719 nově diagnostikovaných osob s HIV, z nichž 86 % žilo v městských oblastech a 14 % žilo mimo město.

Výzkumníci nenašli žádný významný rozdíl v počtu CD4+ buněk v době diagnózy mezi osobami žijícími ve městě vs. osobami žijícími mimo město. Nicméně našli rozdíly v následujících zdravotních výstupech:

- 52 % osob žijících ve městě mělo první návštěvu HIV kliniky během měsíce od diagnózy, zatímco u osob žijících mimo město to bylo pouze 25 %. Po první návštěvě trvalo lidem žijícím mimo město déle, než začali užívat antiretrovirovou léčbu (ART).
- Lidé, kteří nežili ve městě, častěji zmeškali schůzky na klinice.
- Výzkumníci zjistili, že po uplynutí tří let po diagnostikování HIV lidé z venkovských oblastí měli méně pravděpodobně potlačenou virovou nálož. Po celou dobu trvání studie se tento rozdíl zmenšoval, ale nezmizel úplně.
- V průběhu studie celkově zemřelo 69 osob a úmrtí byla rovnoměrně rozložena mezi oběma skupinami. Nicméně lidé, kteří nežili ve městě, umírali častěji na stavy, které nebyly spojené s HIV.

Během posledních 20 let vyvinul personál Kliniky Jižní Alberty mnohonásobné strategie, aby uchoval osoby s HIV zdravé a v péči. Kliničtí sociální pracovníci sledují návštěvy pacientů a pokud v uplynulých 2 až 3 letech zmeškal pacient více než 5 schůzek, potom zjišťují překážky, které vedou k promeškaným návštěvám a diskutují strategie, jak se situací naložit.

Klinika také poskytuje bezplatné doručení ART pacientovi domů nebo do místní lékárny. Navíc klinika spolupracuje s venkovskými AIDS organizacemi, aby pomohly vzdělávat pacienty v tématech jako je testování, důležitost užívání ART a kontakt se zdravotnickou péčí. Venkovská organizace může také zajistit transport na kliniku, když je zapotřebí.

I přes tyto strategie, zůstávají viditelné rozdíly ve zdravotních výstupech lidí žijících ve městě a mimo město.

Zdroj: https://www.eatg.org/hiv-news/comparing-health-outcomes-among-people-with-hiv-in-urban-and-non-urban-alberta/

— *Připravila Veronika*

PRONAJMĚTE SVŮJ BYT V RÁMCI PROGRAMU HOUSING FIRST

V minulém vydání časopisu **P!ozitivně** jsme Vás informovali o zahájení našeho nového programu **Housing First**.

Cílem projektu založeného na principech filozofie Housing First je pomoci klientům dostat se ze stavu bytové nouze a nabídnout jim bydlení ve standardních bytech. Prostřednictvím sociální práce je pak podpořit v úsilí udržet si bydlení dlouhodobě a postupem času i svépomocně. Naším návazným cílem je zlepšit celkovou situaci účastníků projektu i v ostatních oblastech života, jako je jejich zdravotní či psychický stav, finanční

oblast nebo plnohodnotné zapojení do společnosti a společenského života.

Postupně budeme zabydlovat celkem 17 domácností. Jsme připraveni asistovat i při zařizování bytů.

K hledání vhodných bytů se nám podařilo angažovat i realitního makléře, který v současné době hledá 4 byty pro naše klienty.

Rádi bychom do našeho projektu pozvali i členy či přátele komunity P!ozitivně. Pokud máte byt v Praze, který byste chtěli pronajmout, obraťte se prosím na nás. Jsme schopni zajistit diskrétnost i odbornou péči.

Co přinese taková spolupráce pro majitele bytů?

- Získají nájemníka do svého bytu, který bude mít plnou sociální podporu (pomáháme s hledáním práce i zařizování sociálních dávek, to znamená, že riziko neplatícího nájemníka je významně sníženo).
- K bytům máme technického správce, nemusí se tedy bát nějaké neodborné instalace.
- S klienty intenzivně pracujeme, pokud vidíme nějaký problém, víme o něm mnohem dříve a můžeme jej řešit.
- Naše služby jsou diskrétní, můžeme zajistit, aby péče o byt byla pro pronajímatele co nejméně náročná.
- Pronajímatelé pomohou naší cílové skupině, to je velký společenský benefit.

Kontaktovat nás můžete v Domě světla či na e-mailu: kontakt@aids-pomoc.cz, telefon: +420 775 764 414

— *Připravil: Honza*

KALENDÁRIUM ZÁŘÍ - ŘÍJEN

9. září

Americká Střediska pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) identifikují hlavní cesty přenosu HIV – a vylučují přenos běžným kontaktem, jídlem, vodou, vzduchem a povrchy. *(1983)*

11. září

Nick Rhoades, který byl odsouzen k 25 rokům ve vězení za neprozrazení svého HIV statusu sexuálnímu partnerovi, který se nenakazil HIV, bylo jeho odsouzení redukováno na pětiletou podmínku bez vězení. *(2009)*

Oddělení spravedlnosti oznamuje vyrovnání ve výši 715 000 dolarů ve prospěch chlap-

ce, kterému byl odmítnut stup na Školu Miltona Hersheye kvůli tomu, že žije s HIV. *(2012)*

17. září

Prezident Ronald Reagan zmiňuje poprvé AIDS na veřejnosti během tiskové konference. *(1985)*

Švédsko se stává první zemí, která dosahuje cíle Spojených národů 90-90-90 (90 % lidí žijících s HIV by mělo znát svůj status, 90 % z nich by mělo být na léčbě a 90 % z nich by mělo dosáhnout potlačené virové nálože). *(2016)*

24. září

Střediska pro kontrolu a prevenci nemocí užívají poprvé termín AIDS. *(1982)*

Americký Úřad pro kontrolu potravin a léčiv schvaluje Combivir – první kombinaci dvou antiretrovirotik v jedné tabletě, která usnadňuje lidem žijícím s HIV užívat léky. *(1997)*

30. září

Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby všichni lidé žijící s HIV dostávali celosvětově antiretrovirovou léčbu a těm ve značném riziku byla nabídnuta Truvada jako pre-expoziční profylaxe (PrEP). *(2015)*

Timothy Ray Brown, známý jako berlínský pacient a jako první vyléčený z HIV, umírá ve věku 54 let po pětiměsíční bitvě s leukémií. *(2020)*

6. října

Françoise Barré- Sinoussi a Luc Montagnier dostávají Nobelovu cenu za objev HIV. *(2008)*

8. října

Koná se první AIDS pochod světel v San Franciscu. *(1983)*

22. října

AIDS se stává první nemocí, která kdy byla diskutována na Generálním shromáždění Spojených národů. *(1987)*

Zdroj: https://www.poz.com/article/aids-is-everyday-september, https://www.poz.com/article/aids-is-everyday-october

— *Připravila Veronika*

Česká společnost AIDS pomoc, z.s., Dům světla, Malého 282/3, 186 00, Praha 8 - Karlín, tel: 224 814 284, mail: info@aids-pomoc.cz nebo www.hiv-komunita.cz, BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980, Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR pod číslem E 21338.

ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY